

CAMMINATA dei 23 Casali

XV ed. - 11 aprile 2009 - TERMINI (Massa Lubrense)

percorsi di vario impegno fino a 12km con 650m di dislivello
N.B. circa la metà del percorso è su sterrato accidentato
i percorsi potranno essere cambiati anche nel corso della Camminata stessa

9.00 RITROVO - 9.30 PARTENZA - 17.00 CONCLUSIONE

ITINERARIO LUNGO e IMPEGNATIVO: 6,0km con 500m di dislivello in salita

Termini, via Campanella, Torre Minerva, Rezzale, crinale, belvedere su Mitigliano, cappella San Costanzo
un po' meno impegnativo andando a Rezzale senza passare per Torre Minerva (-400m e -40m di salita)

ITINERARIO BREVE (poco impegnativo): 3,6km con 200m di dislivello

Termini, via del Monte, belvedere su Mitigliano, pineta, cappella di San Costanzo

percorso comune dalla cappella a Termini: 1,2km con 10m di salita

Si parte da Termini (324m) dirigendosi verso Punta Campanella percorrendo la via omonima fra uliveti e specie tipiche della macchia mediterranea, molte delle quali in fiore. Circa 300m prima di giungere alla fine della stradina, si potrà scegliere se scendere fino alla Torre e ai ruderi del Tempio di Minerva o girare a sinistra per raggiungere direttamente il punto panoramico di Rezzale risparmiando quasi mezzo km e circa 50m di salita.

Dopo la sosta di rito per le foto alla Baia di Jeranto e Capri, si riparte affrontando la parte più impegnativa del percorso (ma anche la più spettacolare). Infatti si dovrà risalire il crinale lungo un ripido percorso abbastanza accidentato seguendo il tracciato dell'Alta Via dei Monti Lattari (tracciata dal C.A.I. - Club Alpino Italiano). In poco più di un km si passa dai 102m del belvedere di Rezzale ai 396m del limite di Campo Vetavole con una pendenza media del 30% circa. Altra breve sosta per riprendere fiato e per godersi un altro splendido e ampio panorama.

Poi si riparte con un breve tratto in piano fra prati in fiore seguito da una dolce salita fino al belvedere su Mitigliano. Di qui percorrendo un breve tratto di rotabile si giunge alla pineta e quindi si affronta la comoda salita finale che porterà il gruppo di camminatori alla cappella di San Costanzo.

SIETE PREGATI DI NON RACCOGLIERE FIORI

E NON ABBANDONARE NIENTE LUNGO IL PERCORSO !!

A questo punto i camminatori decideranno se restare più a lungo sul Monte (in pineta o nei pressi della cappella) ed eventualmente consumare lì la loro colazione al sacco o scendere subito a Termini per il picnic in piazza (belvedere) o per il pranzo in uno dei due ristoranti (prenotare). Inutile sottolineare che i Camminatori non dovranno lasciare **NIENTE** su Monte San Costanzo: tovagliolini, bicchieri e bottiglie di plastica, avanzi di cibo e quant'altro dovranno essere depositati negli appositi contenitori.

13,00-15,00 SOSTA PRANZO (a carico dei partecipanti)
ristoranti (prenotare): EUGHENES 081 8081989 o MIRACAPRI 081 8081936

I Camminatori che vogliono percorrere anche uno dei due percorsi previsti per il pomeriggio si ritroveranno a partire dalle 14,30 in piazza a Termini da dove si partirà alle 15.00.

POMERIGGIO: ritrovo ore 14,30 - partenza ore 15,00

ANELLO LUNGO (4500m + 150m di dislivello): Li Padri, Erca, Schiazzano, **Arenaccia**, Tore di Casa, Termini

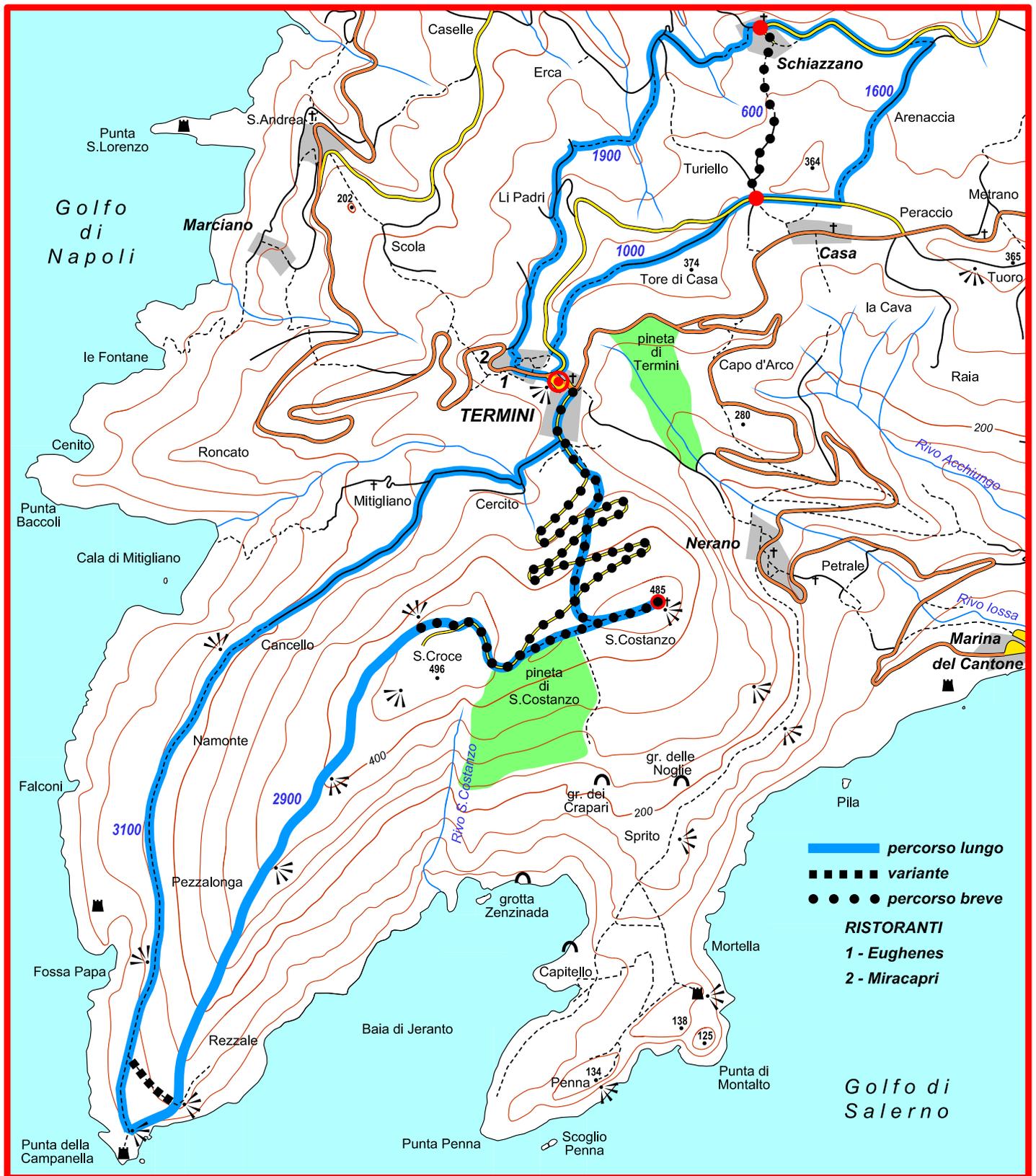
ANELLO BREVE (3500m + 150m di dislivello): Li Padri, Erca, Schiazzano, Tore di Casa, Termini

Si lascia Termini scendendo a Li Padri e dirigendosi ad Erca dove inizia la salita verso Schiazzano. Di qui si potrà tornare a Termini lungo due percorsi di diversa lunghezza (1km) ma identico dislivello. In entrambi i casi la parte finale della Camminata si sviluppa lungo il crinale del colle detto "Cannone" (368m) con ampi panorami sui Golfi di Napoli e di Salerno e sempre in vista dell'isola di Capri.

PARTECIPAZIONE LIBERA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ
E' NECESSARIO CALZARE SCARPE CON SUOLA ANTISDRUCCIOLO

Camminata dei 23 Casali - XV ed.

TERMINI (Massa Lubrense) - 11 aprile 2009, sabato santo



**PARTECIPAZIONE LIBERA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ
E' NECESSARIO CALZARE SCARPE CON SUOLA ANTISDRUCCIOLO**

A.L.I. *** Ass. Mitiliana *** FREE - Free Ramblers Escursionisti Epicurei
Area Marina Protetta Punta Campanella *** Fed. It. Caccia (sez. Massa Lubrense)
con il patrocinio del Comune di Massa Lubrense